



Original Article (Quantified)

Comparing the effectiveness of group reality therapy and positive attitude training on academic procrastination in female students with academic burnout in high school in Ardabil city

Neda Panahi¹ , Touran Soleimani² , Eisa Jafari³ , Somaie Taklavi¹

1- Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

2- Department of Educational Sciences, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

3- Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.

Receive:

20 June 2025

Revise:

20 August 2025

Accept:

25 September 2025

Keywords:

Group reality therapy, positivity, academic procrastination, academic burnout

Abstract

The aim of this study is to compare the effectiveness of group reality therapy and positive attitude training on academic procrastination in female high school students with academic burnout in Ardabil city. The present research method is experimental (pre-test-post-test design with control group). The statistical population of this study includes 400 female high school students in the second year of the Ardabil city in the academic year 2024-2025. The academic burnout questionnaire was randomly distributed among them, and among the students who scored high in this questionnaire and had academic burnout, 90 people were randomly assigned to three groups (30 in the first experimental group, 30 in the second, and 30 in the control group). The research instrument is the Solomon and Roth-Bloom Procrastination Questionnaire. The first group received Glasser (1999) group reality therapy training for 7 sessions, and the second group received Quilliam (2003) positive attitude training for 8 sessions, and then the third group, the control group, did not receive any intervention. In the following stages, all three groups answered the research questionnaires again, and then the data were collected and analyzed using SPSS statistical software. The results showed that group reality therapy and positive attitude training reduce academic procrastination in female students, and group reality therapy reduces academic procrastination more than positive attitude training.

Please cite this article as (APA): Panahi, N., Soleimani, T., Jafari, E. and Taklavi, S. (2026). Comparing the effectiveness of group reality therapy and positive attitude training on academic procrastination in female students with academic burnout in high school in Ardabil city. *Management and Educational Perspective*, 8(1), 325-349.



<https://doi.org/10.22034/jmep.2025.535963.1554>



Authors retain the copyright and full publishing rights.

Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Publisher: Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business

Corresponding Author: Touran Soleimani

Email: tsoleimani1@iau.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

Education is the foundation of the progress of human society, and as the core of this system, students play an important role in promoting and improving the state of society (Sheikh-ul-Islami et al., 2015). Therefore, the educational policies of the education institution, in addition to scientific development and expanding the level of literacy and information, should also include the growth and development of the mental health of the community. Children and adolescents spend the best years of their lives in school, and experiencing any failure or success during this period has a profound impact on their positive or negative attitude towards themselves and their abilities (Soltani Majd et al., 2014).

Psychological harms in society in general and among students in particular arise from defective and imperfect infrastructures and contexts, which require intervention and research in this area. These harms can be explained among students in three specific areas: individual, organizational, and family (Sharififard et al., 2020). Among the psychological harms that negatively affect students' academic performance is academic burnout. It causes adverse physical and psychological effects on students (Fallah Madvari et al., 2019).

Procrastination is a common human behavior that has been widely studied over the years. It is often viewed as negative because it can lead to missed deadlines and other consequences (Zhu, 2023). Procrastination is defined as a lack of self-regulatory function and a behavioral tendency to delay doing what is necessary to achieve a goal (Ellis & Knass, 2013). Soroushnia (2022) in his research showed that positive-oriented education has an effect on academic procrastination in students. Positive psychology is one of the newest branches of psychology. This specific field of psychology focuses on human success. While many other branches of psychology focus on abnormal and disordered behaviors, positive psychology focuses on helping people become happier and more fulfilled. Therefore, given the lack of studies and the gap in the subject area of this study, the researcher was motivated to conduct this research in order to investigate this situation more precisely. He is faced with the basic question: Is there a significant difference between the group reality therapy intervention and positive attitude training in their effectiveness on the aforementioned variable of academic procrastination in female students with academic burnout?

Theoretical Framework

Group Reality Therapy

Group reality therapy, which is considered one of the most innovative approaches to counseling and psychotherapy, is based on the theory of choice and control, and considers the cause of psychological problems to be in individuals' choices and the individual's lack of responsibility in satisfying their needs; in this treatment, efforts are made to enable individuals to meet their basic needs through better choices (Karimi et al., 2020).

Positivity

Positive psychological states are a sample of human abilities that constitute the main theme of positive psychology: happiness, enjoyment, flexibility, resilience, self-control, optimism, optimistic explanatory style, hope, sense of efficacy, goal setting, meaning, love of knowledge, wisdom, originality, ability to be psychological, autonomy (Farnam & Madadzade, 2017).

Academic procrastination

Procrastination is a pervasive behavioral pattern observed among individuals in society and at different levels, from laypeople to educated scientists; procrastination has a negative impact on education due to its importance in the field of education (Ayadi et al., 2021).



Academic burnout

Burnout means the emergence of negative attitudes, behaviors, and feelings in the face of severe psychological pressures related to work or education. In fact, academic burnout causes adverse physical and psychological effects on the student. The most important symptoms of academic burnout include emotional exhaustion, depersonalization, and decreased personal performance (Khojasteh & Abdoli, 2023).

Khojasteh & Abdoli (2023) investigated the effectiveness of positive thinking intervention on academic burnout and academic engagement of students. The findings of the implementation of two questionnaires showed that positive thinking training has a significant effect on academic burnout and academic engagement of students; therefore, it can be concluded that positive thinking training has improved academic burnout and academic engagement of students. Also, positive thinking training in students has eliminated negative thoughts and fostered positive thoughts, increased the energy and empowerment levels of students, and provided the opportunity for students to free themselves from negative thinking, turn failure into success, and turn threats into opportunities.

Zhu (2023) in a study titled Positive and Negative Aspects of Procrastination in College Students showed that, on the positive side, aggressive procrastination can help increase productivity and creativity as deadlines approach. This last-minute rush can also lead to feelings of accomplishment and pride in completing tasks under pressure. How to empower students to overcome negative procrastination behaviors and how to use positive procrastination behaviors to improve students' learning and productivity are discussed in this literature review. There are also limitations in recent studies, such as small sample sizes, future studies should incorporate these factors into the experimental design. This study can provide insights for designing relevant college intervention programs.

Research Methodology

The present research method is experimental (pretest-posttest design with control group). The statistical population of this study included 400 female students of the second year of secondary school in Ardabil in the academic year 2024-2025. The academic burnout questionnaire was randomly distributed among them. Among the students who scored high in this questionnaire and had academic burnout, 90 people were randomly assigned to three groups (30 in the first experimental group, 30 in the second experimental group, and 30 in the control group). The research tool was the Solomon and Roth Bloom procrastination questionnaire. The first group received group reality therapy using Glasser's (1999) training method during 7 sessions, and the second group received positive attitude training intervention (Quilliam, 2003) during 8 intervention sessions. Then the third group, the control group, did not receive any intervention, and in the following stages, all three groups answered the research questionnaires again.

Research findings

Data were collected and information was analyzed using SPSS statistical software. The results showed that group reality therapy and positive attitude training reduced academic procrastination in female students, and group reality therapy reduced academic procrastination more than positive attitude training.

Conclusion

The present study aimed to compare the effectiveness of group reality therapy and positive attitude training on academic procrastination in female students with academic burnout in high school in Ardabil. The results of this hypothesis are consistent with the findings of the



studies of Khojasteh & Abdoli (2023), Zhu (2023), Abron et al. (2023), Hassani et al. (2023), Dehghani et al. (2022), Soroushnia (2022), Sheikhi et al. (2022), Lambert et al. (2021), and Kotera et al. (2021). In this regard, Soroushnia (2022) showed that positive education is effective on academic meaning, academic motivation and academic procrastination in male students of the second year of secondary school in Tehran at the $\alpha=0.01$ level.

According to the results of the study, the following suggestion was made:

-if group reality therapy and positive education are included as an optional course unit in the students' curriculum, this can greatly improve the psychological state, rebuild social relationships and resolve problems more logically in students.

علمی پژوهشی (کمی)

مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری بر تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارای فرسودگی تحصیلی مقطع متوسطه شهر اردبیل

ندا پناهی^۱ ID، توران سلیمانی^۲ ID، عیسی جعفری^۳ ID، سمیه تکلوی^۱ ID

۱- گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

۲- گروه علوم تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

۳- گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

چکیده

هدف این تحقیق مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری بر تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارای فرسودگی تحصیلی مقطع متوسطه شهر اردبیل می‌باشد. روش پژوهش حاضر از نوع آزمایشی (طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل) می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل ۴۰۰ نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوره دوم در شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ می‌باشد که به صورت تصادفی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی بین آنها توزیع شد و از بین دانش‌آموزانی که در این پرسشنامه نمره بالایی به دست آوردند و دارای فرسودگی تحصیلی بودند به صورت در دسترس شامل ۹۰ نفر در سه گروه (۳۰ نفر در گروه آزمایش اول، ۳۰ نفر نیز در گروه آزمایش دوم و ۳۰ نفر نیز در گروه کنترل) جایگزین شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه (تعلل‌ورزی سولومون و راث بلوم) می‌باشد. گروه اول با استفاده از روش واقعیت درمانی گروهی طی آموزش گلاس (۱۹۹۹) طی ۷ جلسه و گروه دوم با مداخله آموزش مثبت‌نگری (کوئیلیام، ۲۰۰۳) طی ۸ جلسه مداخله و بعد گروه سوم یعنی گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند و در مراحل بعدی هر سه گروه دوباره به پرسشنامه‌های پژوهش جواب دادند و سپس داده‌ها جمع‌آوری و اطلاعات توسط نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که درمان واقعیت درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری باعث کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر می‌شود و واقعیت درمانی گروهی بیشتر از آموزش مثبت‌نگری باعث کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی می‌شود.

تاریخ دریافت:

۳۰ خرداد ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری:

۲۹ مرداد ۱۴۰۴


تاریخ پذیرش:

۰۳ مهر ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

واقعیت‌درمانی گروهی، مثبت‌نگری، تعلل‌ورزی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی

لطفاً به این مقاله استناد کنید (APA): پناهی، ندا، سلیمانی، توران، جعفری، عیسی و تکلوی، سمیه. (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری بر تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارای فرسودگی تحصیلی مقطع متوسطه شهر اردبیل. فصلنامه رویکردهای نوین در مدیریت و بازاریابی، ۸(۱)، ۳۲۵-۳۴۹.

 <https://doi.org/10.22034/jmep.2025.535963.1554>

Authors retain the copyright and full publishing rights.

Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ناشر: مرکز پژوهشی مطالعات مدیریت منابع و کسب و کار دانش محور

نویسنده مسئول: توران سلیمانی

ایمیل: tsoleimani1@iau.ac.ir

مقدمه

یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی، دوران تحصیل است که بر سایر جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد (Parsakia et al, 2022). امروزه رسالت نظام‌های آموزش، پرورش، تربیت نسلهایی برای آینده است. آینده‌ای که بسیار پیشرفته‌تر، پیچیده‌تر و کامل‌تر از وضع موجود خواهد بود (Bamber, 2016). آموزش و پرورش یکی از نهادهای مهم اجتماعی است که در سطوح مختلف در عرصه جامعه مسئولیت تعلیم و تربیت همه جانبه افراد را بر عهده دارد. این نهاد هم به شکوفایی استعدادها و افزایش تواناییها و قابلیت‌های فرد کمک می‌کند و هم در خدمت نظام اجتماعی در می‌آید تا از طریق انتقال و گاه تغییر ارزشها و هنجارهای اجتماعی، جامعه پذیری نسل آینده را ممکن سازد. بنابراین می‌توان گفت در هر کشور آموزش و پرورش مبنای اساسی هر پیشرفتی محسوب می‌شود. نگاهی گذرا به عوامل مؤثر در ترقی کشورهای پیشرفته روشن می‌سازد که این کشورها از آموزش و پرورش توانمند و کارآمدی برخوردار بوده‌اند و بهبود، پیشرفت و اصلاح نظام آموزشی را در اولویت برنامه‌های توسعه خویش قرار داده‌اند (Alaghe Band, 2016). یکی از اصلی‌ترین عناصر سیستم‌های آموزشی، عنصر فردی می‌باشد که دانش‌آموزان از مهمترین، آنها هستند و نقش والایی در کارایی و اثربخشی نظام‌های آموزشی دارند (Tarantino, 2015). در واقع آموزش و پرورش پایه و اساس پیشرفت جامعه بشری است و دانش‌آموزان به عنوان هسته اصلی این نظام، نقش مهمی در ارتقاء و بهبود وضعیت جامعه دارند (Sheikh-ul-Islami et al, 2015). بنابراین، سیاست‌های آموزشی نهاد آموزش و پرورش، علاوه بر توسعه علمی و گسترش سطح سواد و معلومات، باید شامل رشد و بالندگی بهداشت روانی جامعه نیز باشد. کودکان و نوجوانان بهترین سالهای عمر خود را در مدرسه می‌گذرانند و تجربه هرگونه شکست یا موفقیت در این دوران، تأثیری عمیق بر نگرش مثبت یا منفی آنها از خود و توانایی‌هایشان بر جا می‌گذارد (Soltani Majd et al, 2014).

آسیب‌های روانشناختی در جامعه به صورت عام و در بین دانش‌آموزان به صورت خاص از زیرساختها و بسترهای معیوب و ناقصی ناشی می‌شوند که مداخله و پژوهش در این حیطه را می‌طلبد. این آسیبها در بین دانش‌آموزان در سه حوزه مشخص فردی، سازمانی و خانوادگی قابل تبیین است (Sharififard et al, 2020). از جمله آسیبهای روانشناختی که به صورت منفی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار است؛ فرسودگی تحصیلی است. فرسودگی تحصیلی باعث بروز اثرات نامطلوب جسمی و روان شناختی در دانش‌آموز می‌شود (Fallah Madvari et al, 2019). از مهم‌ترین علائم فرسودگی تحصیلی می‌توان به خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و افت عملکرد شخصی اشاره کرد (Watts & Robertson, 2011). فرسودگی تحصیلی در میان دانش‌آموزان و دانشجویان به احساس خستگی به دلیل تقاضاها و الزامات تحصیلی (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی (بی‌علاقگی) و احساس عدم شایستگی به‌عنوان دانش‌آموز با کارآمدی پایین اشاره دارد (Zhang et al, 2002). در واقع، فرسودگی تحصیلی عمده‌ترین پیامد ناشی از استرس مزمن است که به‌واسطه کاهش قدرت سازگاری فرد با عوامل تنش‌زای دوران تحصیل ایجاد شده است و فرد را به‌سوی احساس بی‌کفایتی و خستگی ذهنی سوق می‌دهد (Taheri Kharameh et al, 2017). به تعویق انداختن کار یک رفتار رایج انسانی است که در طول سالها به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است. اغلب به عنوان منفی تلقی می‌شود زیرا می‌تواند منجر به از دست رفتن مهلت‌های زمانی و سایر عواقب شود (Zhu, 2023). تعلق‌ورزی را به عنوان نبود عملکرد خودتنظیمی و گرایش رفتاری در به تأخیر انداختن آن چه برای رسیدن به

هدف ضروری است می‌دانند (Ellis & Knass, 2013). در واقع تعلل ورزی را به تأخیر انداختن یا به تعویق انداختن عملی تعریف کرده‌اند که شخص باید انجام دهد و از این رو سطحی از اضطراب ناشی از تعلل را تجربه می‌کند. یافته‌های نعامی نشان داد که روابط مثبت معنی‌داری بین تعلل‌ورزی تحصیلی با ابعاد فرسودگی تحصیلی (خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی) وجود دارد و تعلل‌ورزی تحصیلی بیشترین نقش را در تبیین فرسودگی تحصیلی دارد (Rohrbaugh, 2016).

نتایج پژوهش (Safavi & Alizadeh, 2020) نشان داد که واقعیت‌درمانی گروهی بر کاهش تعلل‌ورزی افراد تأثیر دارد. اساس واقعیت‌درمانی گروهی از فرآیند خودارزیابی تشکیل شده است چرا که فضای حاکم بر گروه می‌تواند به اعضای گروه کمک کند تا ارزیابی درستی از رفتار خود به دست آورند (Corey, 2009). استفاده از روش واقعیت‌درمانی گروهی مبتنی بر مجموعه‌ای از یافته‌های پژوهشی است که خاطر نشان می‌سازند فرد در پرتو وجود اثرات انگیزشی گروه، دگرگونی‌هایی در خود به وجود می‌آورد. فعالیت‌های گروهی در عین حال که فرد را از مشکلات ناشناخته قبلی خود آگاه می‌سازد، آرامش و تسکین را در شخص سبب می‌شود چرا که فرد به این نتیجه می‌رسد که دیگران نیز مشکل یا مشکلاتی مشابه وی دارند (Navab-Nejad, 2010). فلسفه پنهان در انتخاب این روش از دیدگاه مورینو این واقعیت است که انسان در گروه متولد می‌شود و در گروه بیمار می‌شود، پس چرا در گروه درمان نشود. مشاوره‌ی گروهی فرآیندی بین فردی است که در آن اعضا در ارتباط با دیگران خود را کشف می‌کنند در حالی که سعی بر اصلاح نگرش‌ها و رفتارهایشان دارند (Aghamohammadian, 2009). (Soroushnia, 2022)، در پژوهش خود نشان داد که آموزش مثبت‌نگر بر تعلل‌ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان تأثیر دارد. روان‌شناسی مثبت یکی از جدیدترین شاخه‌های روان‌شناسی است. این زمینه خاص از روان‌شناسی بر موفقیت انسان تمرکز دارد. در حالی که بسیاری دیگر از شاخه‌های روان‌شناسی بر رفتارهای ناهنجار و دارای اختلال تمرکز می‌نمایند، روان‌شناسی مثبت تمرکز بر کمک به افراد برای شاد شدن و ارضاء بیشتر است. حیطه روانشناسی مثبت‌گرا در سطح ذهنی، به تجربیات ذهنی با ارزش می‌پردازد: بهزیستی، خشنودی، و رضایتمندی (در گذشته)، امید و خوشبینی (برای آینده) و غرقه‌گی و شادکامی (در حال). در سطح فردی، روان‌شناسی مثبت‌گرا درباره صفات فردی مثبت است: ظرفیت برای عشق و کار، شجاعت، مهارت میان فردی، حساسیت زیبایی-شناختی، پشتکار، بخشندگی، ابتکار، آینده‌نگری، معنویت‌گرایی، استعداد بالا و خرد. در نهایت در سطح گروهی، روان‌شناسی مثبت‌گرا به فضیلت‌های مدنی و نهادهایی می‌پردازد که فرد را در جهت شهروندی بهتر سوق می‌دهند: مسئولیت‌پذیری، نوع دوستی، نزاکت، میانه‌روی، تحمل و اخلاق کاری (Seligman et al, 2006) عقیده دارند که روان‌شناسی مثبت‌گرا به دنبال بهبود کیفیت زندگی افراد و پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از زندگی بی‌ثمر و بی‌معنا است. بنابراین در کل می‌توان گفت که هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا ایجاد تسهیل در تغییر تمرکز روان‌شناسی از اشتغال صرف با ترمیم بدترین چیزها در زندگی، به سمت به وجود آوردن کیفیت‌های مثبت است. از دیدگاه ادیان و فلاسفه، اعتدال به معنای گزینش و پیمودن راه میانه و بی‌میلی به افراط و تفریط است. روان‌شناسان نیز تعریف مشابهی از این مفهوم ارائه داده‌اند. از نظر آن‌ها، میانه‌روی فضیلتی است که مانع افراط و تفریط در مسائل می‌شود و ما را از تنفر، تکبر، پیامدهای نامطلوب ناشی از خوشی‌های ناپایدار و بی‌ثباتی‌های هیجانی محافظت می‌کند (Kour et al, 2019).

پژوهش‌ها اثربخشی آموزش مثبت‌نگری را بر بلوغ عاطفی (Hajhosseini et al, 2017)، کنترل احساسات و تنظیم هیجانات (Quoidbach et al, 2015)، افزایش استقلال عاطفی (Safara & Moazemabadi, 2018)، بهبود ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی (Saffarhamidi et al, 2017)، افزایش سازگاری اجتماعی، آموزشی و عاطفی (Javanmard et al, 2019)، افزایش ابراز وجود و اعتماد به نفس (Khakpour et al, 2015)، افزایش تاب‌آوری و تحمل روانی (Keshavarz Mohammadi et al, 2019) و افزایش انگیزه و پیشرفت تحصیلی (Muro et al, 2018) تأیید نموده‌اند.

به طور کلی می‌توان گفت افراد در سطوح بالای تحصیلی به خاطر داشتن بعضی از ویژگی‌های شخصیتی، نداشتن سبک‌های مناسب مقابله با استرس و داشتن اهمال کاری تحصیلی به مرور به فرسودگی تحصیلی دچار می‌شوند. با توجه به آنچه که گفته شد می‌توان گفت که فرسودگی تحصیلی موضوعی مهم و اساسی در جریان تعلیم و تربیت، بخصوص برای دانش آموزان است که اثرات مخربی را در فرایند تحصیلی آنها خواهد داشت. اگر چه فرسودگی تحصیلی مانع از عملکرد بهینه روانی و جسمانی می‌شود، اطلاعات اندکی در مورد شرایطی که به فرسودگی تحصیلی دامن می‌زنند وجود دارد. در مجموع، زندگی تحصیلی از مهمترین دوره‌های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت آمیز فرد تأثیر می‌گذارد و در آنجا لیاقتها و تواناییها به بار می‌نشیند و پیشرفت‌های علمی حاصل می‌شود؛ اما در زندگی روزانه تحصیلی، دانش آموزان با انواع چالشها، موانع و فشارهای خاص این دوره (از جمله نمرات ضعیف تعلق‌ورزی تحصیلی) مواجه می‌شوند. برخی از دانش آموزان در برخورد با این موانع و چالش‌ها موفق عمل می‌کنند، اما گروهی دیگری از دانش آموزان در این زمینه ناموفق هستند و انگیزه پیشرفت خود را از دست می‌دهند و دچار تعلق‌ورزی تحصیلی می‌شوند.

مثبت‌اندیشی مستلزم این است که چگونه یک شخص پیامدها، نتایج و وقایع زندگی را ارزیابی و پیش‌بینی می‌کند. آموزش مثبت‌اندیشی برای افراد، برای بهبود ارتباط مثبت با خود و دیگران برای اینکه بتوانند احساس خوبی درباره خود داشته باشند و روابط ارزشمند و مثبتی با دیگران برقرار کنند و برای کنترل احساسات و هیجانات بسیار سودمند و مفید به نظر می‌رسد. پس به طور کلی مثبت‌اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای کنار آمدن مؤثرتر با مشکلات است، خلق خوب، پردازش اطلاعات افراد را مؤثرتر و در نتیجه بهزیستی آنها بیشتر می‌شود و بنابراین هدف روانشناسی مثبت‌نگر ریشه کنی و از بین بردن اختلالات نیست بلکه ساختن عواملی است که در انسان موجب رشد و تحول می‌شود بدون اینکه ضرورت و اهمیت آسیب را انکار کند. بنابراین با توجه به کمبود مطالعات انجام شده و خلاء مطالعاتی در حوزه موضوع این پژوهش جهت بررسی دقیق‌تر این وضعیت انگیزه محقق برای پژوهش بوده، پژوهش حاضر جهت دستیابی به نتایج دقیق‌تر، در کنار بررسی اثربخشی دو مداخله واقعی درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری بر تعلق‌ورزی تحصیلی دانش آموزان دختر دارای فرسودگی تحصیلی مقطع متوسطه شهر اردبیل، مطالعه فرسودگی تحصیلی به علت ایجاد احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیلی، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه به تکالیف درسی و احساس عدم شایستگی به عنوان یک دانش آموز دارد دارای اهمیت زیادی برای مطالعه است، با این سؤال اساسی روبرو است آیا بین مداخله واقعی درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری در اثربخشی آنها بر متغیر تعلق‌ورزی تحصیلی یاد شده در دانش آموزان دختر دارای فرسودگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد؟

مبانی نظری

واقعیت‌درمانی گروهی

واقعیت‌درمانی نوعی درمان عملی است که به افراد می‌آموزد تنها شخصی را که افراد می‌توانند مهار کنند خودشان هستند؛ نه طرف مقابل، این رویکرد درمانی تأکید می‌کند که ارتباط‌های ناسالم نتیجه رفتار نامطلوب است. واقعیت‌درمانی بر تمرکز مراجع بر رفتارش تأکید دارد و از سرزنش مراجع خودداری می‌کند (Fatollahzadeh et al, 2017). در این شیوه‌ی درمانی، مواجهه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی (بقاء، عشق و تعلق، آزادی، قدرت، تفریح)، قضاوت اخلاقی درباره درست یا نادرست بودن رفتار، انتخاب و تغییر فکر و عمل، تمرکز بر اینجا و اکنون، مهار درونی و در نتیجه نیل به هویت موفق که ارتباط مستقیمی با حرمت‌خود و اعتماد به خود دارد، مورد تأکید است (Soleimani et al, 2018). واقعیت‌درمانی مجموعه‌ای از روش‌ها فن‌ها و ابزارهایی است که در جهت کمک به افراد برای حرکت از انتخاب‌های مخرب به انتخاب‌های سازنده، از رفتارهای ناکارآمد به رفتارهای کارآمد و مهمتر از همه از سبک زندگی ناخشنود به سبک زندگی خشنود است (Glasser & Glasser, 2010). واقعیت‌درمانی گروهی که از جدیدترین رویکردهای مشاوره و روان‌درمانی محسوب می‌شود، مبتنی بر نظریه انتخاب و کنترل است، و علت مشکلات روانشناختی را در انتخاب‌های افراد و عدم مسئولیت فرد در ارضای نیازهای خود می‌داند؛ در این درمان تلاش می‌شود که افراد از طریق انتخاب‌های بهتر بتوانند نیازهای بنیادین خود را برآورده سازند (Karimi et al, 2020).

مثبت‌نگری

روانشناسی مثبت‌نگر شاخه‌ای از روان‌شناسی است که به جای درمان بیماری‌های روانی بر پیشرفت موفقیت‌آمیز افراد تأکید دارد نظریه پردازان این رویکرد معتقدند که جایگزین کردن روانشناسی مثبت‌نگر به جای روان‌شناسی سنتی می‌تواند موجب پیشرفت در روان‌شناسی شود چرا که بر خوبیها و ویژگیهای مثبت و توانمندیهای افراد تمرکز دارد (Kour et al, 2019). هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر در حوزه تحصیلی افزایش توانمندی شخصی و تحصیلی فراگیران است و با این هدف مدارس به سمت تغییر معیارها بر اساس توانایی در پرورش بهزیستی و شکوفایی دانش‌آموزان سوق داده شده‌اند تا از این طریق بتوانند موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را پشتیبانی کنند (Trask-Kerr et al, 2019). منظور از حالت‌های روان‌شناختی مثبت نمونه‌ای از توانایی‌های انسان است که موضوع اصلی روانشناسی مثبت‌گرا را تشکیل می‌دهد: خوشحالی لذت انعطاف‌پذیری، سرسختی کنترل شخصی خوش بینی سبک‌تبینی خوش‌بینانه، امید، احساس کارایی تعیین هدف معنی عشق به دانستن، خرد، اصالت، توانایی برای روانی، خودمختاری بخشند (Farnam & Madadzade, 2017).

تعلل‌ورزی تحصیلی

تعلل‌ورزی نوعی شکست در خودتنظیمی می‌باشد که با تأخیر بی‌مورد در کارهایی مشخص می‌شود که افراد با وجود انتظار برای پیامد منفی قصد انجام آن را دارند. تعلل‌ورزی رفتاری فراگیر است که بین افراد جامعه و سطوح مختلف از

افراد عامی گرفته تا دانشمند فرهیخته، مصادیق مختلف آن دیده می‌شود؛ تعلل ورزی با توجه به اهمیتی که در زمینه تحصیل دارد بر آموزش تأثیر منفی به جای می‌گذارد (Ayadi et al, 2021). محققان معتقدند که تعلل ورزی زیاد باعث می‌شود دانش آموزان قادر به تنظیم و سازماندهی برای رسیدن به اهداف تحصیلی خود نباشند و این باعث افسردگی و اضطراب آنها می‌شود که خود اعتماد به نفس پایین را به دنبال دارد. تعلل ورزی می‌تواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران ناپذیری به همراه داشته باشد (Mohammadi et al, 2024). تعلل ورزی یک مشکل شناختی است. در این دیدگاه مبنای تعلل ورزیدن، افکار و باورهای غلط و غیرمنطقی در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت‌هاست. به اعتقاد برخی پژوهشگران، تعلل ورزی یک مشکل انگیزشی است. در این دیدگاه تعلل ورزی به دلیل تنبلی یا بی‌انگیزه بودن نیست، بلکه از آن جهت انجام می‌گیرد که افراد تعلل ورز علاقه‌مند به انجام فعالیت دیگری هستند (Habibikaleybar et al, 2016). تعلل ورزی تحصیلی به عنوان یک رفتار ناکارآمد تحصیلی، شامل تحویق عمدی و مداوم در انجام تکالیف و مسئولیتهای آموزشی است که منجر به کاهش بهره‌وری و افزایش استرس در دانش آموزان می‌شود (Ghorbani Afkhami et al, 2024). تعلل ورزی و از جمله تعلل ورزی تحصیلی پدیده‌ای غیر قابل تغییر و ذاتی نیست بلکه اکتسابی است و از طریق به کارگیری فنون مشاوره و اصول تغییر رفتار می‌توان نسبت به کاهش و حذف آن اقدام کرد (Farid et al, 2018).

فرسودگی تحصیلی

فرسودگی به معنای پیدایش نگرش، رفتار و احساس منفی در مقابل فشارهای شدید روانی مرتبط با کار یا تحصیل است. در واقع، فرسودگی تحصیلی باعث بروز اثرات نامطلوب جسمی و روان شناختی در دانش آموز می‌شود. از مهم‌ترین علائم فرسودگی تحصیلی می‌توان به خستگی هیجانی، مسخ شخصیت، و افت عملکرد شخصی اشاره کرد (Khojasteh & Abdoli, 2023). افزایش فرسودگی تحصیلی موجب هدر رفتن سرمایه‌های مادی و معنوی دانش آموزان و جامعه نیز می‌شود. همچنین، تصور می‌شود فرسودگی تحصیلی به افزایش ترک تحصیل و درماندگی‌های ذهنی از جمله اضطراب، افسردگی، سرکوبی، خصومت یا ترس منجر شود (Khalegh Khah & Mangoor, 2024).

در چند سال اخیر فرسودگی تحصیلی به علت تأثیر منفی‌ای که بر فرایند آموزش و یادگیری بر جای می‌گذارد مورد توجه متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است. فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گران باری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محول شده است (Wang et al, 2019). فرسودگی تحصیلی شامل سه مؤلفه خستگی هیجانی بی‌علاقگی و ناکارآمدی می‌باشد. خستگی هیجانی که اشاره به احساس خالی شدن و تهی شدن از منابع هیجانی فرد دارد به عنوان مؤلفه استرس فردی مورد ملاحظه قرار می‌گیرد بی‌علاقگی اشاره به پاسخهای منفی بدبینانه یا بیش از حد با بی‌رغبتی به سایر افراد در محل کار دارد که مؤلفه بین فردی فرسودگی را نشان می‌دهد و سرانجام ناکارآمدی اشاره به احساس کاستی در شایستگی و میزان باروری و حس کارایی پایین فرد دارد که مؤلفه خودارزیابی فرسودگی را شامل می‌شود (Ghandi, 2024).

پیشینه پژوهش

(Khojasteh & Abdoli, 2023)، به بررسی اثربخشی مداخله مثبت‌اندیشی بر فرسودگی تحصیلی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان پرداختند. یافته‌های اجرای دو پرسشنامه نشان دادند آموزش مثبت‌اندیشی بر فرسودگی تحصیلی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت آموزش مثبت‌اندیشی باعث بهبود فرسودگی تحصیلی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان شده است. همچنین، آموزش مثبت‌اندیشی در دانش‌آموزان باعث حذف افکار منفی و پرورش افکار مثبت شده است، سطح انرژی و توانمندی دانش‌آموزان را افزایش داده و این امکان را برای دانش‌آموز فراهم کرده است تا با رهایی از تفکر منفی، شکست را به موفقیت و تهدید را به فرصت تبدیل کنند.

(Zhu, 2023) در پژوهشی با عنوان جنبه‌های مثبت و منفی اهمال‌کاری در دانشجویان نشان داد، از جنبه مثبت، به تعویق انداختن تهاجمی می‌تواند به افزایش بهره‌وری و خلاقیت کمک کند، زیرا ضرب الاجل‌ها نزدیک می‌شوند. این عجله لحظه آخری همچنین می‌تواند منجر به احساس موفقیت و غرور در انجام وظایف تحت فشار شود. چگونگی توانمندسازی دانشجویان برای غلبه بر رفتارهای اهمال‌کاری منفی و نحوه استفاده از رفتارهای اهمال‌کاری مثبت برای بهبود یادگیری و بهره‌وری دانشجویان در این بررسی ادبیات بحث شده است. همچنین در مطالعات اخیر محدودیت‌هایی وجود دارد، مانند حجم نمونه کوچک، مطالعات آتی باید این عوامل را در طراحی تجربی بگنجانند. این بررسی می‌تواند بینش‌هایی را برای طراحی برنامه‌های مداخله کالج مربوطه ارائه دهد.

(Abron et al, 2023)، به بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی آنلاین بر اضطراب امتحان و اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی پرداختند. یافته‌های این مطالعه شبه تجربی، نشان دادند که واقعیت‌درمانی میانگین اضطراب امتحان را به طور معنی‌داری کاهش داد و در مقابل اهمال‌کاری بر عملکرد تحصیلی دانشجویان مؤثر بود و تغییرات ایجاد شده تا دوره پیگیری پایدار بود و بر اساس این یافته‌های تحقیق می‌توان به این نتیجه رسید که واقعیت‌درمانی در کاهش اضطراب امتحان مؤثر است.

(Hassani et al, 2023)، به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خویش‌داری و خودآگاهی دانش‌آموزان پرداختند، نتایج نشان دادند که برنامه آموزش مثبت‌اندیشی موجب اثربخشی و افزایش خویش‌داری و خودآگاهی دانش‌آموزان می‌شود و این اثر در مرحله پیگیری بعد از چهار ماه همچنان پایدار بود. نتایج پژوهش، بیانگر آن است که آموزش مثبت‌اندیشی می‌تواند به‌عنوان یک روش مداخله‌ای مناسب، برای ارتقای توانایی‌های خویش‌داری و خودآگاهی دانش‌آموزان استفاده شود.

(Dehghani et al, 2022)، به بررسی اثربخشی آموزش امید بر درگیری تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان دچار اختلال یادگیری پرداختند. نتایج نشان داد آموزش امید بر درگیری شناختی، فرسودگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری اثر داشته و این تأثیر در مرحله پیگیری دو ماهه پایدار ماند. نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های به دست آمده از مطالعه حاضر می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش امید می‌تواند به‌عنوان یک روش مداخله‌ای در بهبود درگیری تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری استفاده شود.

(Soroushnia, 2022)، به بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگر بر معنای تحصیلی، انگیزش تحصیلی و تعلل ورزی تحصیلی در دانش آموزان پرداختند. نتایج نشان داد آموزش مثبت‌نگر بر معنای تحصیلی، انگیزش تحصیلی و تعلل ورزی تحصیلی در دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر تهران در سطح $\alpha=0.1$ مؤثر است.

(Sheikhi et al, 2022)، در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌نگر در اضطراب اجتماعی دانش آموزان، پیشگیری، تشخیص به موقع و همچنین درمان اضطراب اجتماعی به عنوان یکی از رایج‌ترین اختلالات در دنیای امروز که می‌تواند به منزله پیشگیری اولیه از بسیاری از آسیب‌های دیگر بوده و به ارتقای سلامت و رفاه اجتماعی کمک کند. از این رو مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌نگر در اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان انجام شد. نتایج نشان دهنده تأثیر مثبت آموزش مثبت‌نگری بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان بود.

(Lambert et al, 2021) به بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر افزایش بهزیستی و هیجانات، در یک پژوهش نیمه تجربی و بر روی نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاهی در امارت متحده عربی به این نتیجه دست یافتند که آموزش مثبت-نگری می‌تواند موجب رشد عواطف مثبت و تعادل کلی هیجان‌ها شود. همچنین موجب کاهش احساسات منفی، افزایش رضایت از زندگی و منبع کنترل در دانشجویان شد. این پژوهش از این یافته که مثبت‌نگری موجب تجربه هیجان‌های مثبت و افزایش نتایج مثبت زندگی می‌شود، حمایت نمود.

(Kotera et al, 2021) به بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگر بر سلامت روان دانشجویان، ۱۴۵ دانشجو را در دانشگاه دربی انگلستان در یک طرح نیمه تجربی با گروه کنترل مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که آموزش مثبت‌نگری با تقویت ساختارهای روانشناختی مثبت، می‌تواند سلامت روانی دانشجویان را افزایش دهد. همچنین درگیری مثبت، انگیزه، تاب‌آوری و شفقت به خود در دانشجویان افزایش معناداری را نشان داد. این پژوهش اثربخشی سازه‌های روان‌شناختی مثبت را بر افزایش تاب‌آوری، شفقت به خود و بهزیستی روانی دانشجویان تأیید نمود.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر با توجه به اهداف و فرضیه‌های آن از نوع آزمایشی (طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل) می‌باشد، برای گردآوری اطلاعات در این پژوهش از پرسشنامه استفاده شد. به این صورت که بعد از کسب مجوزهای لازم ابتدا به مدارس دخترانه مقطع متوسطه دوره دوم در شهر اردبیل در سال ۱۴۰۳ مراجعه شد و به تعداد ۴۰۰ دانش‌آموز از مدارس دخترانه مقطع متوسطه در شهر اردبیل به صورت تصادفی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی (Berso et al, 1997) ارائه شد و از بین دانش‌آموزانی که در این پرسشنامه نمره بالایی به دست آوردند و دارای فرسودگی تحصیلی بودند به صورت در دسترس به تعداد ۹۰ دانش‌آموز به صورت (۳۰ نفر در گروه آزمایش ۳۰؛ ۱ نفر در گروه آزمایش ۲ و ۳۰ نفر نیز در گروه کنترل) جایگزین شدند و به پرسشنامه‌های تعلل ورزی (Solomon & Bloom, 1984) (PASS) پاسخ دادند و در مرحله بعد گروه اول با استفاده از روش واقعیت‌درمانی گروهی طی آموزش (Glaser, 1999) طی ۷ جلسه ارائه شد و گروه دوم با مداخله آموزش مثبت‌نگری (Quilliam, 2003) طی ۸ جلسه مداخله انجام شد و بعد گروه سوم یعنی گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند و در مراحل بعدی هر سه گروه دوباره به پرسشنامه پژوهش جواب دادند و سپس داده‌ها جمع‌آوری و اطلاعات توسط نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار

گرفت و با توجه به این که شرح کامل جلسات در پیوست ارائه شد، در این بخش تنها محتوای کلی و عناوین اقدامات صورت گرفته در هر جلسه در دو گروه آزمایشی ارائه شد. به استثناء جلسه اول که در هر دو گروه به آشنایی اعضا با یکدیگر، وظایف اعضای گروه، شرح اهداف شرکت در جلسات و ارائه منطق مداخله تا پایان جلسات، اختصاص داشت در سایر جلسات در ابتدا تکالیف خانگی مربوط به جلسه قبل مورد بررسی و بازبینی قرار گرفت، بازخوردهای لازم ارائه شد و سپس موضوع مورد نظر جلسه مطرح شد. همچنین از اعضا خواسته می‌شود تا در جلسات حضور فعال داشته و اظهار نظر کنند و تجارب شخصی خود که چه به طور مستقیم و چه به طور غیرمستقیم تجربه کرده بودند را در هر جلسه بیان کردند. سپس تکالیف خانگی مکتوب در اختیار اعضا قرار داده شد و اعضا متعهد شدند تا جلسه آتی آن را انجام دادند. در پایان هر جلسه نیز جمع‌بندی از مطالب آن جلسه صورت گرفت.

معیارهای ورود و خروج از مطالعه: معیارهای ورود: ۱. عدم ابتلا به اختلال شدید روانی؛ ۲. داشتن رضایت برای شرکت در پژوهش؛ ۳. عدم مصرف داروهای اعصاب و روان و ۴. دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوره دوم بودن، معیارهای خروج: ۱. غیبت بیش از ۲ جلسه ۲. عدم تمایل جهت ادامه شرکت در پژوهش، ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق پرسشنامه‌ای می‌باشد که شامل:

پرسشنامه تعلق‌ورزی تحصیلی: مقیاس تعلق‌ورزی توسط (Solomon & Rothblum, 1984) ساخته شده است. که از ۲۷ گویه و ۵ خرده مقیاس آماده شدن برای امتحان (۶ سؤال)، آماده کردن تکالیف درسی (۹ سؤال)، آماده کردن مقالات پایان نیم سال تحصیلی (۶ سؤال)، احساس و عاطفه نسبت به تعلق‌ورزی (۳ سؤال) و تمایل نسبت به تغییر عادت تعلق‌ورزی (۳ سؤال) تشکیل شده است که به منظور سنجش میزان تعلق‌ورزی تحصیلی بکار می‌رود. این پرسشنامه توسط جوکار و دلاورپور (Jokar & Delavarpour, 2007)، به فارسی ترجمه شده و اعتبار و روایی آن به ترتیب ۰/۶۱ و ۰/۸۸ به دست آمده است. گویه‌های شماره ۲، ۴، ۶، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۲۱، ۲۳ و ۲۵ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و طبق جدول زیر عمل می‌شود و نمره‌گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای می‌باشد که برای گزینه‌های «هرگز»، «بندرت»، «گاهی»، «اکثر اوقات» و «بیشتر اوقات» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ در نظر گرفته می‌شود. با توجه به اینکه مؤلفه‌های احساس و عاطفه دانش‌آموزان در مورد تعلق‌ورزی و تمایل آنها برای تغییر عادت تعلق‌ورزی میزان تعلل‌ورزی فرد را مشخص نمی‌کنند، اعتبار پرسشنامه با حذف این دو مؤلفه نیز محاسبه شده و ۰/۸۷ به دست آمده است. در پژوهش (Golestani Bakht & Shokri, 2013)، برای تعیین پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان پایایی ۰/۶۶ به دست آمد که ضریب پایایی قابل قبولی محسوب می‌شود. پس از بدست آوردن نمره پرسشنامه، می‌توانید میزان تعلق‌ورزی تحصیلی را در جامعه آماری خود مشخص کنید. امتیازات بین ۲۷ تا ۵۴ نشان می‌دهد که میزان تعلق‌ورزی تحصیلی متوسط می‌باشد. امتیازات بالای ۸۱ نشان می‌دهد که میزان تعلق‌ورزی تحصیلی بسیار خوب می‌باشد.

جدول ۱. خرده مقیاسها و سؤالات

ردیف	خرده مقیاس	سؤالات	تعداد سؤال
۱	آماده شدن برای امتحان	۱ تا ۶	۶
۲	آماده کردن تکالیف درسی	۹ تا ۱۷	۹
۳	آماده کردن مقالات پایان نیم سال تحصیلی	۲۰ تا ۲۵	۶
۴	احساس و عاطفه نسبت به تعلل ورزی	۷، ۱۸، ۲۶	۳
۵	تمایل نسبت به تغییر عادت تعلل ورزی	۸، ۱۹، ۲۷	۳

واقعیت درمانی گروهی: فرآیند این مشاوره توسط (Glaser, 1999) ساخته و روایی آن توسط اساتید متخصص در این قلمرو تأیید شده است. در این پژوهش، واقعیت درمانی گروهی در ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک بار اجرا شد.

جدول شماره ۲. خلاصه ساختار و محتوای جلسات آموزش واقعیت درمانی گروهی

جلسه	معرفی جلسات	شرح جلسه
۱	معرفی اعضا و ایجاد ارتباط	معرفی اعضا و ایجاد ارتباط بین اعضا و درمانگر، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، برقرار رابطه عاطفی میان اعضا و درمانگر، بحث در مورد اهداف و قوانین گروه، آشنایی اولیه با نظریه واقعیت درمانی گلاسر
۲	روش تدریس سخنرانی همراه با بحث گروهی	بررسی مفهوم ارتباط با دیگران و آشنایی با ویژگیهای ارتباط مؤثر، ابراز خوشحالی توسط درمانگر به هدف برقراری ارتباط، آموزش مفاهیم واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه گلاسر، معرفی چرایی و چگونگی صدور رفتار از سوی ما توضیح تفاوت و شباهت‌های بین انسانها و ارائه نیازهای اساسی انسان مطابق نظر گلاسر
۳	روش تدریس بارش مغزی و سخنرانی همراه با مشارکتی	آشنایی با معنا و مفهوم تصمیم‌گیری؛ اهمیت تصمیم‌گیری و مراحل تصمیم‌گیری، معرفی رفتار کلی و آشنا سازی افراد گروه با ۴ مؤلفه رفتار کلی (فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی) و جهت آشنایی دانش آموزان با چهار عمل مثل ماشین رفتار و چگونگی جایگاه چهار رفتار کلی در این ماشین رفتار برای آنها توضیح داده می‌شود و همچنین از روش ایفای نقش برای تفهیم مسائل استفاده می‌گردد
۴	استفاده از روش تدریس بدیع پردازی	اهمیت ارتباط و نقش آن در رضایت، احساس خود ارزشمندی و برآوردن نیازهای اساسی، آشنایی، معرفی و توضیح تعارضهای چهارگانه (بین چهار رفتار کلی به وجود می‌آید) و رفتارهای اجباری که با مثالهای مختلفی مانند مشکلاتی که از زندگی و تحصیلات به وجود می‌آید زده می‌شود
۵	استفاده از روش تدریس عینی سازی	بدیل رفتارهای منجر به شکست به رفتارهای رضایتبخش، تاکید بر زندگی در زمان حال، معرفی رفتارهای تخریب‌گر و سازنده در روابط و آموزش زندگی کردن در زمان حال و اینکه چگونه می‌توان دنیایی کیفی خود را تابگیری مجدد کرد
۶	روش تدریس مشارکتی،	آشنایی با ابعاد رفتار از دیدگاه گلاسر، نقش انسان در کنترل رفتار، شناخت نیازهای

استفاده از بحث گروهی	اساسی انسان از دیدگاه واقعیت درمانی و فهرست بندی نیازهای اساسی، با تلاش اعضا و کمک درمانگر، بررسی اهمیت برآوردن این نیازها
جمع بندی	چگونگی حفظ تغییرات به وجود آمده و اجرای پس آزمون. شیوه حفظ و افزایش تغییرات، مرور جلسات قبلی و ارزیابی میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کرده و زمینه سازی تعهد الزام جهت کاربرد آموخته‌ها برای خلق پیشرفت تحصیلی و روابط بهتر، شیوه حفظ و افزایش تغییرات، مرور جلسات قبلی و ارزیابی میزان پیشرفت دانش آموزان و زمینه سازی تعهد لازم جهت کاربرد آموخته‌ها برای خلق پیشرفت تحصیلی و روابط بهتر

آموزش مثبت‌نگر: در پژوهش حاضر منظور از آموزش مثبت‌نگر، آموزش مثبت‌نگری (Quilliam, 2003) است که در ۸ جلسه ۱/۵ ساعته (هفته‌ای یک جلسه به مدت دو ماه) اجرا شد.

جدول ۳. خلاصه ساختار و محتوای جلسات آموزش مثبت‌نگر

جلسه	معرفی جلسات	شرح جلسه
۱	معرفی اعضا و آشنایی با مفهوم مثبت‌اندیشی	تشریح چگونگی انجام کار، آشنایی با مفهوم مثبت‌اندیشی، تقسیم آزمودنی‌ها به گروه‌های مختلف، آشنایی با گروه و مقررات حاکم بر آن، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
۲	مرور تکلیف جلسه نخست و اشاره به تکنیک‌ها	مرور تکلیف جلسه نخست، تأکید بر این نکته که انسان افکار و باورهای خودش را به وجود می‌آورد، با اشاره به تکنیک دکمه فشار آدلر و ذکر آیه‌ای از قرآن کریم درباره جنبه‌هایی از مثبت‌اندیشی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
۳	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق به چالش کشاندن افکار منفی	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدیدنظر در باورها، بحث گروهی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
۴	رور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق نهادینه کردن استراتژی‌های تفکر مثبت	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق نهادینه کردن استراتژی‌های تفکر مثبت در زندگی، فرصت‌های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی که نمی‌توانیم آنها را حل کنیم، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
۵	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق آموزش شیوه توقف تفکر، آرام سازی و تغییر نگرش‌ها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه طلبی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
۶	مرور تکلیف جلسه قبل، وارد کردن خنده به زندگی	مرور تکلیف جلسه قبل، وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد به نفس و عادات مطلوب ورزشی، تعریف کردن لطیفه و خاطرات لذت بخش، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
۷	مرور تکلیف جلسه قبل، تمرین	مرور تکلیف جلسه قبل، تمرین مثبت‌اندیشی از طریق ایجاد رابطه مثبت، آگاه

شدن از نقاط مثبت خود و دیگران، کنار آمدن با انتقادات، برقراری روابط خوب با اطرافیان، اتخاذ نگرش عاری از سرزنش، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.	مثبت زندگی کردن	
مرور جلسات قبل و گرفتن بازخورد از آزمودنی‌ها، تمرین توانایی اعتماد به توانمندی‌های خود، تقدیر و تشکر از آزمودنی‌ها، اجرای پس‌آزمون.	مرور جلسات قبل و گرفتن بازخورد از آزمودنی‌ها	۸

یافته‌های پژوهش

در بخش حاضر داده‌های گردآوری شده از گروه‌های آزمایش و کنترل با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار می‌گیرد. از بخشی توصیفی، از شاخص‌هایی از قبیل میانگین و انحراف معیار و ویژگی‌های جمعیت-شناختی آزمودنی‌ها، استفاده می‌شود. میانگین سن دانش آموزان دختر گروه کنترل برابر ۱۷/۵۳ و در گروه آزمایش واقعیت درمانی گروهی برابر ۱۷/۰۷ و گروه آموزش مثبت‌نگری ۱۷/۱۴ است و پایه دوم با بیشترین میزان فراوانی و پایه تحصیلی، پایه اول کمترین فراوانی را تشکیل می‌دهد و میانگین معدل دانش آموزان دختر گروه کنترل برابر ۱۷/۸۷ و در گروه آزمایش واقعیت درمانی گروهی برابر ۱۷/۳۴ و گروه آموزش مثبت‌نگری ۱۸/۴۱ است.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار متغیر تعلل‌ورزی تحصیلی در گروه‌های مورد مطالعه

متغیر	زمان	گروه	میانگین	انحراف معیار
آماده شدن برای امتحان	پیش آزمون	کنترل	۱۸/۰۷	۴/۰۱
		واقعیت درمانی گروهی	۱۷/۹۵	۴/۱۱
		آموزش مثبت‌نگری	۱۶/۹۰	۳/۹۲
	پس آزمون	کنترل	۱۷/۷۰	۴/۳۴
		واقعیت درمانی گروهی	۱۰/۴۳	۱/۵۸
		آموزش مثبت‌نگری	۱۲/۰۶	۳/۶۱
آماده کردن تکالیف درسی	پیش آزمون	کنترل	۳۱/۴۵	۹/۷۰
		واقعیت درمانی گروهی	۳۰/۲۰	۸/۵۹
		آموزش مثبت‌نگری	۳۰/۳۲	۸/۲۳
	پس آزمون	کنترل	۲۹/۲۳	۹/۳۳
		واقعیت درمانی گروهی	۱۴/۴۳	۳/۴۲
		آموزش مثبت‌نگری	۱۷/۵۳	۴/۸۸
آماده کردن مقالات پایان نیم سال تحصیلی	پیش آزمون	کنترل	۳۰/۳۰	۹/۳۸
		واقعیت درمانی گروهی	۲۹/۶۵	۹/۳۹
		آموزش مثبت‌نگری	۳۰/۰۵	۹/۵۰
	پس آزمون	کنترل	۲۹/۲۳	۹/۳۳
		واقعیت درمانی گروهی	۱۵/۴۳	۴/۴۲

متغیر	زمان	گروه	میانگین	انحراف معیار
احساس و عاطفه نسبت به تعلل ورزی	پیش آزمون	آموزش مثبت‌نگری	۱۷/۵۳	۵/۸۸
		کنترل	۲۳/۰۵	۵/۲۳
		واقعیت‌درمانی گروهی	۲۵/۳۵	۶/۷۴
	پس آزمون	آموزش مثبت‌نگری	۲۵/۷۰	۶/۷۰
		کنترل	۲۴/۸۶	۶/۸۰
		واقعیت‌درمانی گروهی	۸/۲۶	۲/۷۰
تمایل نسبت به تغییر عادت تعلل ورزی	پیش آزمون	آموزش مثبت‌نگری	۱۰/۶۶	۳/۶۰
		کنترل	۹/۲۵	۱/۳۳
		واقعیت‌درمانی گروهی	۸/۲۵	۱/۵۶
	پس آزمون	آموزش مثبت‌نگری	۱۰/۳۳	۱/۳۹
		کنترل	۹/۵۳	۱/۴۳
		واقعیت‌درمانی گروهی	۴/۱۳	۱/۱۹
تعلل‌ورزی تحصیلی (نمره کل)	پیش آزمون	آموزش مثبت‌نگری	۵/۳۶	۲/۳۵
		کنترل	۷۹/۸۰	۲۸/۸۹
		واقعیت‌درمانی گروهی	۷۲/۴۰	۲۶/۲۸
	پس آزمون	آموزش مثبت‌نگری	۷۱/۶۰	۲۵/۶۲
		کنترل	۷۸/۸۳	۲۷/۷۳
		واقعیت‌درمانی گروهی	۴۰/۴۶	۴/۱۹
		آموزش مثبت‌نگری	۴۳/۳۰	۵/۱۷

در جدول (۴) میانگین و انحراف معیار ابعاد تعلل‌ورزی تحصیلی (آماده شدن برای امتحان، آماده کردن تکالیف درسی، آماده کردن مقالات پایان نیم‌سال تحصیلی، احساس و عاطفه نسبت به تعلل‌ورزی، تمایل نسبت به تغییر عادت تعلل‌ورزی) در سه گروه کنترل و گروه آزمایش واقعیت‌درمانی گروهی و گروه آزمایش آموزش مثبت‌نگری در مرحله پس‌آزمون گروه کنترل و پس‌آزمون گروه آزمایش بیان شده است.

فرضیه پژوهش: بین اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری بر ابعاد تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارای فرسودگی تحصیلی مقطع متوسطه شهر اردبیل تفاوت وجود دارد.

جدول ۵. آزمون لوین جهت بررسی مفروضه‌های همگنی واریانس‌های خطا

متغیرها	F	DF1	DF2	سطح معناداری
آماده شدن برای امتحان	۱/۲۱۰	۱	۳۸	۰/۲۷۸
آماده کردن تکالیف درسی	۰/۱۷۴	۱	۳۸	۰/۶۷۹
آماده کردن مقالات پایان نیم سال تحصیلی	۰/۶۲۷	۱	۳۸	۰/۴۳۳
احساس و عاطفه نسبت به تعلل ورزی	۵/۹۳۴	۱	۳۸	۰/۰۹۰
تمایل نسبت به تغییر عادت تعلل ورزی	۸/۱۱۱	۱	۳۸	۰/۱۰۷

همانطور که در جدول (۵) نتیجه‌ی آزمون لوین جهت بررسی مفروضه‌ی همگنی واریانس‌های خطا آورده شده است که نشان دهنده مفروضه‌ی همگنی واریانس‌های خطا برقرار می‌باشد.

جدول ۶. آزمون باکس جهت بررسی مفروضه‌های همگنی ماتریس واریانس

آزمون	مقدار
باکس	۲۴۶/۴۹۶
F	۷/۵۳۵
درجه آزادی ۱	۳۰
درجه آزادی ۲	۲۳۹۸۳/۹۲۲
سطح معناداری	۰/۲۲۲

همانطور که در جدول (۶) نتیجه‌ی آزمون باکس جهت بررسی مفروضه‌ی همگنی ماتریس واریانس‌ها آورده شده است. با توجه به جدول (۵) و (۶) از آنجایی که مفروضه‌ی همگنی واریانس‌های خطا و همگنی ماتریس کوواریانس‌ها برقرار بودند؛ از تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری به منظور مقایسه نمرات ابعاد واقعیت‌درمانی گروهی و آموزش مثبت-نگری در گروه کنترل و واقعیت‌درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری مورد مطالعه استفاده شد.

جدول ۷. تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه‌ی میانگین نمره‌های ابعاد تعلل ورزی تحصیلی دانش - آموزان دختر دارای فرسودگی تحصیلی مقطع متوسطه شهر اردبیل

آزمون‌ها	مقادیر	F	درجه‌ی آزادی فرضیه	درجه‌ی آزادی خطا	Sig	اندازه اثر
اثر پیلاپی	۰/۲۰۵	۴/۰۲۴	۵	۷۸	۰/۰۰۳	۰/۲۰۵
لامبدای ویلکز	۰/۷۹۵	۴/۰۲۴	۵	۷۸	۰/۰۰۳	۰/۲۰۵
اثر هتلینگ	۰/۲۵۸	۴/۰۲۴	۵	۷۸	۰/۰۰۳	۰/۲۰۵
بزرگ‌ترین ریشه‌ی روی	۰/۲۵۸	۴/۰۲۴	۵	۷۸	۰/۰۰۳	۰/۲۰۵

همانطور که در جدول (۷) مشاهده می‌شود، نتیجه‌ی تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری حاکی از آن است که هر چهار آماره اثر پیلایی ($F=4/024, p < 0/05$)، لامبدای ویلکز ($F=4/024, p < 0/05$)، اثر هتلینگ ($p < 0/05$)، $F=4/024$ و بزرگ‌ترین ریشه‌ی روی ($F=4/024, p < 0/05$) معنادار می‌باشند. بدین ترتیب مشخص می‌گردد که ترکیب خطی متغیرهای وابسته پس از تعدیل تفاوت‌های اولیه، از متغیر مستقل تأثیر پذیرفته‌اند؛ به عبارت دیگر، نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان می‌دهد که روش واقعیت‌درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته مؤثر بوده است و تفاوت معناداری بین گروه‌ها وجود دارد.

جدول ۸. تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیره برای مقایسه‌ی میانگین نمره‌های ابعاد تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارای فرسودگی تحصیلی مقطع متوسطه شهر اردبیل

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	اندازه اثر
مدل	آماده شدن برای امتحان	۲۱۸۱۱/۸۱۱	۱	۲۱۸۱۱/۸۱۱	۱/۸۶۳	۰/۰۰۰	۰/۰۲۲
	آماده کردن تکالیف درسی	۲۵۷/۹۹۹	۱	۲۵۷/۹۹۹	۵/۷۴۳	۰/۰۱۹	۰/۰۶۵
	آماده کردن مقالات پایان نیم سال تحصیلی	۷۶/۰۹۲	۱	۷۶/۰۹۲	۴/۰۴۸	۰/۰۴۷	۰/۰۴۷
	احساس و عاطفه نسبت به تعلل ورزی	۱۰/۵۱۹	۱	۱۰/۵۱۹	۳/۴۶۸	۰/۰۲۶	۰/۰۴۱
	تمایل نسبت به تغییر عادت تعلل ورزی	۱۰/۹۹۲	۱	۱۰/۹۹۲	۷/۰۲۴	۰/۰۱۰	۰/۰۷۹
گروه	آماده شدن برای امتحان	۹۹۲/۰۴۵	۲	۴۹۶/۰۲۲	۴۲/۳۶۲	۰/۰۰۰	۰/۵۰۸
	آماده کردن تکالیف درسی	۳۰۳۲/۷۷۷	۲	۱۵۱۶/۳۸۸	۳۳/۷۵۲	۰/۰۰۰	۰/۴۵۲
	آماده کردن مقالات پایان نیم سال تحصیلی	۴۴۵۳/۷۱۶	۲	۲۲۲۶/۸۵۸	۱۱۸/۴۸۰	۰/۰۰۰	۰/۷۴۳
	احساس و عاطفه نسبت به تعلل ورزی	۳۰۶/۹۷۴	۲	۱۵۳/۴۸۷	۵۰/۶۰۱	۰/۰۰۰	۰/۵۵۲
	تمایل نسبت به تغییر عادت تعلل ورزی	۳۵۵/۶۰۹	۲	۱۷۷/۸۰۵	۱۱۳/۶۱۳	۰/۰۰۰	۰/۷۳۵
خطا	آماده شدن برای امتحان	۹۶۰/۱۴۹	۸۲	۱۱/۷۰۹			
	آماده کردن تکالیف درسی	۳۶۸۴/۰۴۶	۸۲	۴۴/۹۲۷			
	آماده کردن مقالات پایان نیم سال تحصیلی	۱۵۴۱/۲۱۰	۸۲	۱۸/۷۹۵			

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	اندازه اثر
	احساس و عاطفه نسبت به تعلل ورزی	۲۴۸/۷۳۰	۸۲	۳/۰۳۳			
	تمایل نسبت به تغییر عادت تعلل ورزی	۱۲۸/۳۳۰	۸۲	۱/۵۶۵			
کل	آماده شدن برای امتحان	۱۷۳۵۶/۰۰۰					
	آماده کردن تکالیف درسی	۴۶۷۸۶/۰۰۰					
	آماده کردن مقالات پایان نیم سال تحصیلی	۲۶۰۸۰/۰۰۰					
	احساس و عاطفه نسبت به تعلل ورزی	۴۸۶۴/۰۰۰					
	تمایل نسبت به تغییر عادت تعلل ورزی	۴۹۱۸/۰۰۰					

با توجه به نتایج جدول (۸) ($F = 42/362, p < 0/01$) برای متغیر آماده شدن برای امتحان، ($F = 33/752, p < 0/01$) آماده کردن تکالیف درسی؛ ($F = 118/480, p < 0/01$) آماده کردن مقالات پایان نیم سال تحصیلی، ($F = 50/601, p < 0/01$) احساس و عاطفه نسبت به تعلل ورزی؛ ($F = 113/613, p < 0/01$) برای متغیر تمایل نسبت به تغییر عادت تعلل ورزی ($F = 11/27, p < 0/01$) تفاوت بین گروه کنترل و اثربخشی واقعیت درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری در سطح آلفای $0/01$ معنادار است؛ بنابراین فرضیه تأیید می‌شود و آموزش مثبت‌نگری و واقعیت درمانی گروهی در ابعاد تعلل‌ورزی تحصیلی در دانش آموزان (آماده شدن برای امتحان، آماده کردن تکالیف درسی، آماده کردن مقالات پایان نیم سال تحصیلی، احساس و عاطفه نسبت به تعلل ورزی، تمایل نسبت به تغییر عادت تعلل ورزی) اثر دارد. همچنین از نتایج آمار توصیفی متغیرها می‌توان نتیجه گرفت که واقعیت درمانی گروهی نسبت به آموزش مثبت‌نگری با تأثیر زیادی باعث کاهش ابعاد تعلل‌ورزی تحصیلی در دانش آموزان می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی این پژوهش بررسی مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری بر تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارای فرسودگی تحصیلی مقطع متوسطه شهر اردبیل می‌باشد. نتایج حاصل از تحلیل فرضیه‌های پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌نگری و واقعیت درمانی گروهی در ابعاد تعلل‌ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان (آماده شدن برای امتحان، آماده کردن تکالیف درسی، آماده کردن مقالات پایان نیم سال تحصیلی، احساس و عاطفه نسبت به تعلل ورزی، تمایل نسبت به تغییر عادت تعلل‌ورزی) اثر دارد. همچنین از نتایج آمار توصیفی متغیرها می‌توان نتیجه

گرفت که واقعیت درمانی گروهی نسبت به آموزش مثبت‌نگری با تأثیر زیادی باعث کاهش ابعاد تعلل‌ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود. نتایج این فرضیه با یافته‌های پژوهش‌های (Khojasteh & Abdoli, 2023)، (Zhu, 2023)، (Abron et al, 2023)، (Hassani et al, 2023)، (Dehghani et al, 2022)، (Soroushnia, 2022)، (Sheikhi et al, 2022)، (Lambert et al, 2021) (Kotera et al, 2021) همسو می‌باشد. در این راستا (Soroushnia, 2022)، نشان داد آموزش مثبت‌نگر بر معنای تحصیلی، انگیزش تحصیلی و تعلل‌ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر تهران در سطح $\alpha=0/01$ مؤثر است. (Khojasteh & Abdoli, 2023)، نشان دادند آموزش مثبت‌اندیشی بر فرسودگی تحصیلی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت آموزش مثبت‌اندیشی باعث بهبود فرسودگی تحصیلی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان شده است. همچنین، آموزش مثبت‌اندیشی در دانش‌آموزان باعث حذف افکار منفی و پرورش افکار مثبت شده است، سطح انرژی و توانمندی دانش‌آموزان را افزایش داده و این امکان را برای دانش‌آموز فراهم کرده است تا با رهایی از تفکر منفی، شکست را به موفقیت و تهدید را به فرصت تبدیل کنند.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که بررسی‌ها نشان داده‌اند که تعلل‌ورزی نه تنها یک مشکل مدیریت زمانی، بلکه فرآیند پیچیده‌ای است که شامل مؤلفه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری است. نظریه‌های گوناگونی در زمینه تعلل‌ورزی وجود دارد برخی تعلل را یک مشکل رفتاری دانسته‌اند. در این دیدگاه تعلل به عنوان یک مشکل رفتاری شناخته شده و هدف از درمان کاهش نسبت یا درصد زمان تعلل و افزایش نسبت یا درصد مطالعه یا فعالیت می‌باشد و نظریه‌های گوناگونی تعلل‌ورزی را بر حسب نظریه تقویت تبیین می‌کنند، یعنی به تعویق انداختن کار برای فرد اثر تقویتی بیشتری از انجام آن دارد به نوعی این نظریه تعلل را بر اساس اصول پاداش و تنبیه اسکینر تبیین می‌کند. بنابراین چنانچه فعالیتی برای آنها پیامد فوری نداشته باشد، در انجام آن تعلل می‌ورزند. برخی دیگر معتقدند تعلل یک مشکل شناختی است. در این دیدگاه مبنای تعلل، افکار و باورهای غلط و غیر منطقی در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت‌هاست و تعلل‌ورزی تحصیلی رفتارهای منفی مثل نمره‌های پایین دوره‌های آموزشی، تفکر غیر منطقی، تقلب، عزت نفس پایین، نوززگرایی، احساس گناه و افسردگی و همچنین بانواع مختلف اضطراب مربوط به تحصیل از قبیل اضطراب امتحان و اضطراب اجتماعی در ارتباط است که نه فقط مانع پیشرفت تحصیلی می‌شود، بلکه به صورت منفی بر کیفیت زندگی دانشجویان تأثیر می‌گذارد. تعلل‌ورزی تحصیلی، با در نظر گرفتن جنبه انگیزشی آن در تحصیل، یادگیری و پیشرفت، پیامدهای منفی که در فرایند تحصیلی، موفقیت و کیفیت زندگی فراگیران دارد و نیز با توجه به شیوع بالای آن، پدیده‌ای است که اهمیت زیادی دارد، به نحوی که پژوهش‌ها در زمینه یافتن عوامل پیش‌بینی‌کننده آن رو به افزایش بوده و هر یک به متغیرهای روانشناختی مختلفی اشاره داشته‌اند و نتایج این فرضیه نشان داد که واقعیت‌درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری بر کاهش ابعاد تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان اثربخشی دارد که باید مورد توجه بیشتر قرار گیرند.

با توجه به پژوهش حاضر پیشنهادات زیر ارائه می‌گردد:

- همچنین اگر آموزش واقعیت‌درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری به عنوان یک واحد درسی اختیاری در برنامه درسی دانش‌آموزان گنجانده شود، این امر می‌تواند تا حدود زیادی باعث بهبود وضعیت روانشناختی، بازسازی روابط اجتماعی و حل و فصل منطقی‌تر مسائل در دانش‌آموزان شود.

- با توجه به نتایجی که از این پژوهش به دست آمد پیشنهاد می‌شود، از روش واقعیت‌درمانی گروهی و آموزش مثبت‌نگری استفاده شود. همچنین می‌توان این روش آموزشی در تمام مقاطع تحصیلی به اجرا گذاشته و نتایج را، طی فرآیندی طولانی، با دقت، ارزیابی کرد. برای مدیران و معلمان کارگاه‌های آموزشی ترتیب داده شود تا در اجرای طرح همکاری نمایند و با عنایت به ضرورت اجرای درست آموزش مثبت‌نگری در کلاسهای درس اقدام شود. بدیهی است گنجاندن این نوع روش در برنامه درسی نمی‌تواند کافی باشد بلکه بایستی امکانات لازم برای استفاده از آن، از جمله، کلاس‌هایی با تعداد دانش‌آموز مناسب و آموزش‌های لازم به معلمان نیز، در نظر گرفته شود.
- پیشنهاد می‌شود که با اجرای آموزش مثبت‌نگری در قالب گروه بندی و تقسیم وظایف و تکالیف در بین گروه‌ها و مشارکت دادن دانش‌آموزان در یادگیریها ایجاد کرد که به تبع باعث بهبود کیفیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

Reference

- Abron, E., & Azizi Ziabari, L. S., & Khajevand Khosheli, A. (2023). Effectiveness of Online Reality Therapy on Exam Anxiety and Academic Procrastination of Male High School Students: A Quasi-experimental Study. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 14(4), 301-310.
- Aghamohammadian-Sharbat, H. (2009). A survey on effectiveness of group therapy and psychologicalcognitional approach]. PhD. Dissertation. Tehran: Tarbeyat Modarres University, College of educational sciences and psychology, 2009: 14-39. (In Persian)
- Alaghe Band, A. (2016). *Sociology of Education*, Tehran: Publication, Edition (Ravan/Arasbaran). (In Persian)
- Ayadi, N., & Pireinaladin, S., & Shokri, M., & Dargahi, S., & Zarein, F. (2021). Investigating the mediating role of procrastination in the relationship between positive and negative perfectionism and Mobile phone addiction in gifted students. *Iranian Journal of Psychiatry*, 2021; 16(1), 30-35. (In Persian)
- Bashokouh, M., & Beigi Firoozi, A. (2022). Investigating the Effects of Base and Kinder and Gentler Push Promotion Strategies on Manufacturer Integration and Distribution Channel Members. *Commercial Surveys*, 20(113), 85-108. doi: 10.22034/bs.2022.247023. (In Persian)
- Bamber, M. D. (2016). *The effects of mindfulness meditation on anxiety in college students* (Doctoral dissertation, Saint Louis University).
- Bresó, E., & Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2007). In search of the “third dimension” of burnout: Efficacy or inefficacy? *Applied psychology*, 56(3), 460-478. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00290.x.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 6th ed. Wadsworth: Brooks-Cole; 54-8.
- Dehghani, Y., & Ismaeili, K., & Afshin, S.A. (2022). The Effectiveness of Hope Training on Academic Engagement, Academic Burnout and Academic Optimism in Students with Learning Disorder. *JOEC* 2022; 22 (2): 2
URL: <http://joec.ir/article-1-1353-fa.html>
- Ellis, A., & Knaas, w. j. (2013). *Over coming -Procrastination* (Institute for Retional Lving, New York
- Farnam, A., & Madadzade, T. (2017). Effect of Positive Training on Positive Psychological States (Character Strengths) of Female High School Students. *Positive Psychology Research*, 3(1), 61-76. doi: 10.22108/pppls.2017.96495.0. (In Persian)

- Fatollahzadeh, N., & Mirseifi Fard, L. S., & Kazemi, M., & Saadati, N., & Navabinejad, S. (2018). Effectiveness of marital life enrichment based on Choice Theory on quality of marital relationship and couples' intimacy. *Applied Psychology*, 11(4), 353-372. (In Persian)
- Fallah.Madvari, R., & Farhang.Dehghan, S., & Bidel, H., & Laal, F., & Halvani, G., & Mousavi.Kordmiri, H., & Abbasi Balochkhaneh, F. (2025). Relationship Between Noise Annoyance and Job Burnout Among Exposed Worker to Noise Pollution: A Case Study in Ceramic Industry. *Irtiqa Imini Pishgiri Masdumiyat*. 7(3):158-1. Available from: <https://journals.sbmu.ac.ir/spip/article/view/30617>. (In Persian)
- Farid, A., & Habibi, R., & Mohammadi, M. (2018). Representation of the lived Experience of the Male Pre University Students with Procrastination in Marivan City: A Phenomenological Study. *Journal of Research in Educational Systems*, 12(40), 105-127. doi: 10.22034/jiera.2018.64745(In Persian)
- Ghandi, F. (2024). Presenting the structural model of academic burnout based on the emotional atmosphere of the family and the perceived social support, emphasizing the mediating role of attachment styles in female students of the first secondary school in Qom city. *A new approach to children's education quarterly*, 6(3), 281-297. doi: 10.22034/naes.2024.465764.1468. (In Persian)
- Glasser, W., & Glasser, C. (2010). The effect of reality therapy based group counseling on the self-esteem. University of Virginia.
- Ghorbani.Afkhami, N., & Alivand.Vafa, M., & Kiyani, R., & Panahali, A. (2025). Explaining Academic Procrastination Based on Rumination and Emotional Self-Awareness. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 1(4), 129-141. <https://quarterlyecp.com/index.php/ecp/article/view/105>. (In Persian)
- Hajhosseini, M., & Jafari, F., & Mohammadi, M. (2017). The Effectiveness of Group Training of Positive Thinking Skills Based on Islamic Approach on Emotional Maturity and Patience on Adolescent Girls. *Islamic Perspective on Educational Science*, 5(8), 81-97. doi: 10.30497/edus.2017.63912. (In Persian)
- Habibikaleybar, R., & Bahadorikhosroshahi, J. (2016). The effectiveness training of self-management skills with academic alienation, academic persecution and bullying high school students. *Educ Strategy Med Sci* 2016; 9 (5):371-380 URL: <http://edcbmj.ir/article-1-1102-fa.html>. (In Persian)
- Hassani, K., & Mozafari, F., & Mirzaei, S., & Mohammadkhani, M. (2023). The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training for Improving Students' Self-Control and Self-Awareness. *Positive Psychology Research*, 9(2), 65-82. doi: 10.22108/ppls.2023.136314.2391. (In Persian)
- Khojasteh, S., & Abdoli, M. (2023). The Effect of Positive Thinking Intervention on Academic Burnout and Academic Engagement among Elementary School Students. *Positive Psychology Research*, 9(3), 83-108. doi: 10.22108/ppls.2024.138725.2448. (In Persian)
- Javanmard, J., & Rajaei, A., & Khosropour, F. (2019). Effectiveness of Group Positive Psychotherapy on social, emotional and educational adaptability of jun. *Applied Psychology*, 13(2), 209-227. doi: 10.29252/apsy.13.2.209. (In Persian)
- Karimi, S., & Eliasi, M., & Reis.Ssadi, R.H., & Alimihammedi, S. (2020). The effect of Glaser group reality therapy on self-regulation and academic vitality of homeless and abused female students. *FPJ 2020*; 6 (1):127-148. URL: <http://fpcej.ir/article-1-256-fa.html>. (In Persian)
- Keshavarz Mohammadi, R., & Agha Bozorgy, S., & Shariat, S., & Hamidi, M. (2018). The effectiveness of positive psychotherapy on psychological tolerance, self-compassion, and resilience in infertile women. *Journal of Social Behavioral and Health Research*, 2 (2), 244-235. (In Persian)
- Khalegh Khah, A., & Mangoor Kordestani, S. (2024). The relationship between academic burnout and self-regulated learning with academic performance of high school students, Second International Conference on Sociology, Social Sciences and Education with a Future Perspective, Bushehr, <https://civilica.com/doc/2008975>. (In Persian)
- KHAKPOUR, S., & JAFARI, A.R., & JAFARI, A. (2015). THE EFFECTS OF TRAINING POSITIVE THINKING SKILLS ON GRADE 1 FEMALE HIGH SCHOOL STUDENTS' SELF-EXPRESSION. *JOURNAL OF BEHAVIORAL SCIENCES*, 6(22), 59-70. SID. <https://sid.ir/paper/190470/en>. (In Persian)

- Kour, J., & El-Den, J., & Sriratanaviriyakul, N. (2019). The role of positive psychology in improving employees' performance and organizational productivity: An experimental study. The fifth Information Systems International Conference, 161, 226-232. DOI: [10.1016/j.procs.2019.11.118](https://doi.org/10.1016/j.procs.2019.11.118)
- Kotera, Y., & Green, P., & Sheffield, D. (2021). Positive Psychology for Mental Wellbeing of UK Therapeutic Students: Relationships with Engagement, Motivation, Resilience and Self-Compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, <https://doi.org/10.1007/s11469-y>
- Lambert, L., & Warren, M.A., & Schwam, A., & Warren, M.T. (2021). Positive psychology interventions in the United Arab Emirates: boosting wellbeing – and changing culture? *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02080-0>
- Marrau, M.C. (2009). The burnout syndrome in the context of working stress. *Fundamentos en Humanidades*, 19, 167-177.
- Mohammadi, O.A., & Heydari, A., & Eftekhari.Saadi, Z., & Joharifard, R. (2024). Investigate the Mediating Role of Academic Burnout in the Relationship between Academic Engagement and Perfectionism with Academic Procrastination. *Educ Strategy Med Sci* 2024; 17 (1):20-32 URL: <http://edcbmj.ir/article-1-3051-fa.html>. (In Persian)
- Navab-Nejad S. (2010). Guidance and group counseling. 1st ed. Tehran: Tarbeyat Moallem Nashre Daneshgahi; 2010: 30-54. (In Persian).
- Parsakia, K., & Darbani, S. A., & Rostami, M., & Saadati, N. (2022). The effectiveness of strength-based training on students' academic performance. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 3(3), 194-201. DOI: [10.52547/jspnay.3.3.194](https://doi.org/10.52547/jspnay.3.3.194)
- Quoidbach, J., & Gross, J.J., & Mikolajczak, M. (2015). Positive Interventions: An Emotion Regulation Perspective. *Psychological Bulletin*, 141(3), 655-93. DOI: [10.1037/a0038648](https://doi.org/10.1037/a0038648)
- Saffarhamidi, E., & Hosseinian, S., & Zandipour, T. (2017). The Effect of Positive Thinking Education on the Perceived Competency and Social Skills of the Orphan and Mistreated Children. *J Child Ment Health* 2017; 4 (1):13-23. URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-170-fa.html>. (In Persian)
- Safara, M., & Moazemabadi, M. (2018). Effectiveness of Positive Thinking on Reducing Bullying and Increasing Emotional Independence Adolescents in Tabas. *Clinical Psychology Studies*, 8(29), 163-181. doi: [10.22054/jcps.2018.8319](https://doi.org/10.22054/jcps.2018.8319). (In Persian)
- Safavi, R., & Alizadeh, A. (2020). The effectiveness of group reality therapy counseling on procrastination and loneliness in Na addicts in Tehran. 4 (8):1-12 URL: <http://jnip.ir/article-1-290-fa.html>. (In Persian)
- SHARIFIFARD, F., & HAJIMOHAMMAD HOSEINI, M., & FARSI, M., MEHDIPOUR, A., & TAHMASEBI, F., & HEIDARPOOR, A.. (2023). Investigating the Relationship between Burnout Education with Self-Efficacy and Academic Motivation of Students. *RESEARCH IN MEDICAL EDUCATION*, 15(2), 5-14. SID. <https://sid.ir/paper/1132398/en>. (In Persian)
- Sharififard, F., & Haji Mohammad Hosseini, M., & Farsi, M., & Mehdipour, A., & Tahmasebi, F., & Heydarpour, A. (2023), Studying the relationship between academic burnout, academic self-efficacy and academic motivation of dental students of Qom University of Medical Sciences, *Journal: Research in Medical Education*, 15(2), 5-14. (In Persian)
- Sheikh-ul-Islami, A., & Ghamari-Kivi, H., & Ashrafi, S. (2015). The effect of mindfulness-based educational method on self-control of female students. *Research in Educational Systems*, 9(28), 87-104. DOI: [10.1001.1.23831324.1394.9.28.4.6](https://doi.org/10.1001.1.23831324.1394.9.28.4.6). (In Persian)
- Sheikhi, B., & Mashhadi, A., & Karimi, F. (2022). Effectiveness of Positive Psychology Training on Students' Social Anxiety, 9th National Conference on Positive Psychology Updates, Bandar Abbas, <https://civilica.com/doc/1641285>. (In Persian).
- Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503- 509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Soleimani, Z., & Ghaffari, M., & Baezzat, F. (2018). The Effectiveness of Reality Group Therapy on Academic Vitality in Students with Specific Learning Disorder. *Journal of Learning Disabilities*, 7(4), 68-86. doi: [10.22098/jld.2018.682](https://doi.org/10.22098/jld.2018.682). (In Persian)



- Soltani majd, A., & Taghizadeh, M. E., & Zare, H. (2015). The Effectiveness of Academic Skills Group Training on Self-Efficacy and Achievement Motivation of First Grade High School Boys. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 4(2), 31-44. (In Persian)
- Soroushnia, M. (2022). The Effectiveness of Positive Education on Academic Meaning, Academic Motivation and Academic Procrastination in Students, Seventh International Conference on Psychology, Educational Sciences and Children's Rights in the Islamic World, Tehran, <https://civilica.com/doc/1674282>. (In Persian)
- Taheri Kharameh, Z., & Sharififard, F., & Asayesh, H., & Sepahvandi, M.R. (2017). Academic Resilience and Burnout Relationship of The Student of Qom University of Medical Sciences. *Educ Strategy Med Sci* 2017; 10 (5):375-383
URL: <http://edcbmj.ir/article-1-1183-fa.html>
- Tarantino, N., & Lamis, D. A., & Ballard, E. D., & Masuda, A., & Dvorak, R. D. (2015). Parent-child conflict and drug use in college women: A moderated mediation model of self-control and mindfulness. *Journal of counseling psychology*, 62(2). DOI:[10.1037/cou0000013](https://doi.org/10.1037/cou0000013)
- Trask-Kerr, K., & Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. (2019). Positive education and the new prosperity: Exploring young people's conceptions of prosperity. *Australian Journal of Education*, 1-18. Doi: [10.1177/0004944119860600](https://doi.org/10.1177/0004944119860600).
- Watts, J., & Robertson, N. (2011). Burnout in university teaching staff: a systematic literature review. *Educational Research*, 33(1), 33-50. <https://doi.org/10.1080/00131881.2011.552235>
- Zhang, Y., & Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and individual differences*, 43(6), 1529-1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>
- Zhu, F. (2023). The Positive and Negative Aspects of Procrastination in College Students. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 10, 203-208. DOI: <https://doi.org/10.54097/ehss.v10i.6920>